العصابNeurosis

تعريف اضطراب العصاب Neurosis

العصاب في علم النفس هو نوع من أنواع الخوف، وهو اضطراب وظيفي في الشخصية تجعل حياة الانسان اقل سعادة، ولا رابط بينه وبين الأعصاب،فهو لا يتضمن اي نوع من الاضطراب التشريحي أو الفزيولوجي في الجهاز العصبي،بل هو اضطراب وظيفي دينامي انفعالي نفسي المنشأ يظهر في الأعراض العصابية. وهناك فرق بين العصاب والمرض العصبي، حيث المرض العصبي اضطراب جسمي ينشأ عن تلف عضوي يصيب الجهاز العصبي مثل الشلل النصفي والصرع .

تصنيف اضطراب العصاب

1.العصاب الحقيقي True neurosis الذي ينتج عن " السموم الجنسية" التي تخلفها الطاقة الجنسية المخزونة.

2. العصاب النفسي Psychoneurosis وهو نفسي المنشأ.

3. أنواع مختلفة مثل عصاب الحرب، وعصاب القلق، وعصاب الوسواس والقهر،وعصاب الهستيريا،وعصاب الاكتئاب، وعصاب التفكك.

مدى انتشار العصاب

الاضطرابات العصابية هي أكثر الاضطرابات النفسية حدوثاً.وهناك الكثير من الناس ليهم اضطرابات عصابية ترافقهم طوال حياتهم ولا يفكرون في استشارة الطبيب النفسي .وهو موجود في كافة الطبقات الاجتماعية ويصيب الإناث اكثر من الذكور.

وكثيراً ما يخشى مرضى العصاب أن يتحول مرضهم الى الذهان، وعلى الرغم من أن هناك بعض الآراء التي تفترض ان العصاب ما هو إلا مرحلة مبكرة للذهان إلا ان راي الطب الحديث يتفق على أنهما فنتان منفصلتان لا رابط بينهما.

الشخصية العصابية

تتسم الشخصية العصابية بعدد من الخصائص اهمها : نقص النضج، عدم الكفاءة،عدم تحمل الضغوط،التقليل من شأن الذات ، القلق، الخوف، التوتر، الأنانية،نقص البصيرة،اضطراب العلاقات الاجتماعية، عدم الرضاوالسعادة،والحساسية النفسية خاصة في مواقف النقد والاحباط.

والشخصية العصابية تؤدي بصاحبها الى سوء التوافق النفسي، مما يؤثر تأثيرا سيئاً على قدرة الشخص على ممارسة حياة طبيعية مفيدة ويعوقه عن أداء واجبه كاملاً، ويعوقه عن الإستمتاع بالحياة.

ورغم ذلك، فالسلوك العام للمريض يظل في حدود العادي، فهو يحافظ على مظهره العام ويهتم بنفسه وببيئته ويشعر بمرضه ويعترف به ويرغب في العلاج والشفاء ويتعاون مع المعالج.

أسباب اضطراب العصاب

1.- مشاكل الحياة منذ الطفولة وعبر المراهقة وأثناء الرشد وحتى الشيخوخة، خاصة المشاكل والصدمات التي تعمقت جذورها منذ الطفولة بسبب اضطراب العلاقات بين الوالدين والطفل والحرمان والخوف والعدوان وعم حل هذه المشاكل.

2.- تعليب الصراع بين الدوافع الشعورية واللاشعورية أو بين الرغبات والحاجات المتعارضة، وتعليب الإحباط والكبت والتوتر الداخلي وضعف دفاعات الشخصية ضد الصراعات المختلفة.

3.- البيئة المنزليةوالاجتماعية.

4.- الحساسية الزائدة لدى الفرد تجاه نفسه وتجاه الاخرين.

اعراض العصاب

1.-القلق الظاهر او الخفي والخوف والشعور بعدم الامن، التوتر، المبالغة في ردود الفعل السلوكية، عدم النضج الانفعالي، الاعتماد على الآخرين،محاولة لفت الأنظار، والشعور بعدم السعادة والحزن والأكتئاب.

2.- بعض الاضطرابات الجسمية المصاحبة نفسية المنشأ.

3.- الجمود والسلوك التكرار وقصور الحيل الدفاعية والأساليب التوافقية والسلوك ذو الدافع اللاشعوري.

4.- اضطراب التفكير والفهم بدرجة بسيطة، عدم القدرة على الأداء الوظيفي الكامل، نقص الإنجاز وعدم القدرة على استغلال الطاقات إلى الحد الاقصى، وعدم القدرة على تحقيق الاهداف.

علاج مرض العصاب

يجب أن يهدف علاج العصاب إلى شفاء الفرد من العصاب أولا و إعادة تنظيم الشخصية كهدف طويل الأمد . وأهم طرق علاج العصاب :

- **العلاج النفسي : هو العلاج الفعال ، ويأتي على رأس القائمة التحليل النفسي ، والعلاج النفسي التدعيمي ، و العلاج النفسي المركز حول العميل ، والعلاج السلوكي ، و العلاج الأساسي هو حل مشكلات المريض .**

- **العلاج النفسي الجماعي ، و العلاج الاجتماعي و علاج النقل البيئي .**

- **العلاج الطبي بالأدوية (خاصة المهدئات) وباستخدام الصدمات (الأنسولين و الكهرباء) و علاج الأعراض .**

المصدر:

-صفحة مواضيع في علم النفس.

-كتاب : كيف تكتشف اضطراباتك الشخصية وتتخلص منها.